



World
PT Day
2026

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Le malattie cardiovascolari sono la
principale causa di morte a livello globale

Ogni anno, le malattie
cardiovascolari (MCV) causano
20.5 milioni
di decessi in tutto il mondo

Il 30% dei decessi
a livello globale è causato
dalle MCV

Di questi, **l'85%**
è causato da **infarto**
e **ictus**

Più del 75%
delle malattie
cardiovascolari colpiscono
i **paesi a basso e medio**
reddito

Prevenzione

La maggior parte delle MCV può essere prevenuta contrastando i seguenti fattori di rischio comportamentali e ambientali:



fumo di tabacco



abuso di alcol



alimentazione
scorretta e obesità



inquinamento atmosferico



sedentarietà

A livello globale, **l'ipertensione arteriosa** rappresenta il principale **fattore di rischio** per le MCV

Come può la fisioterapia aiutare a prevenire le MCV?

I fisioterapisti fanno parte dell'équipe sanitaria che offre cure incentrate sul paziente. Il loro contributo permette di:



individuare i soggetti a maggior rischio, come persone con ipertensione, diabete, obesità o uno stile di vita sedentario, e valutare la loro capacità di movimento e tolleranza allo sforzo



progettare programmi di esercizio sicuri e personalizzati per migliorare la forma fisica e ridurre il rischio cardiaco, incoraggiando abitudini sane come una vita più attiva e la gestione del peso



promuovere l'identificazione e l'intervento precoce per prevenire gravi complicanze, riconoscendo i segnali d'allarme per indirizzare tempestivamente i pazienti verso accertamenti medici quando necessario

Che cosa sono le malattie cardiovascolari?

Con il termine MCV si definisce l'insieme delle **patologie che colpiscono il cuore e i vasi sanguigni**. Questi disturbi ostacolano la normale circolazione di sangue, ossigeno e nutrienti all'interno dell'organismo.



Con il passare del tempo, i vasi sanguigni possono restringersi, irrigidirsi o ostruirsi, costringendo il cuore a faticare più del normale. Ciò riduce l'afflusso di sangue a organi vitali come il cervello, il cuore stesso e i muscoli, aumentando il rischio di eventi gravi come infarti o ictus.

In che modo la fisioterapia aiuta chi soffre di MCV?



Il fisioterapista supporta i pazienti nella gestione delle MCV, riducendo la probabilità di nuovi eventi cardiaci (come un infarto) attraverso:

- l'individuazione dei principali **fattori di rischio** individuali, offrendo consigli su come adottare stabilmente uno stile di vita sano
- l'offerta di programmi di esercizio su misura, aiutando le persone a **superare l'eventuale** paura di fare sforzi fisici
- l'educazione terapeutica sulle strategie migliori per **prevenire** ulteriori problematiche cardiache
- migliorare la forma fisica, stimolare le persone a **rimanere attive** e a godere di una migliore qualità di vita
- il supporto e la consulenza per imparare a **gestire** la propria condizione di salute **in autonomia**

I migliori esercizi per la salute cardiaca



L'esercizio aerobico mantiene il cuore in salute: rende più semplici le attività quotidiane, riducendo la sensazione di stanchezza e l'affanno. Inoltre, migliora l'umore, favorisce il sonno e riduce il rischio di problemi cardiaci.



L'allenamento contro resistenza aumenta la forza: diventando più forte, potrai svolgere le attività di tutti i giorni e fare esercizio con maggiore facilità e minor sforzo.



Gli esercizi di equilibrio e flessibilità aiutano a muoversi in sicurezza: lo stretching evita l'irrigidimento muscolare, facilitando i movimenti e riducendo il dolore o il rischio di infortuni. Gli esercizi di equilibrio aiutano a mantenere la stabilità, riducendo il rischio di cadute.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Settembre
www.world.physio/wptday



World
PT Day
2026

ICTUS

1/4 avrà un ictus nel corso della nostra vita, ma quasi tutti gli ictus possono essere prevenuti



Che cos'è l'ictus?

L'ictus si verifica quando l'afflusso di sangue a una parte del cervello si riduce improvvisamente o si interrompe. Si tratta di un'emergenza medica che richiede un intervento immediato.



Ictus ischemico: causato da un coagulo di sangue che ostruisce un vaso sanguigno nel cervello



Ictus emorragico: causato dalla rottura di un vaso sanguigno cerebrale che provoca un sanguinamento



Attacco ischemico transitorio (TIA): un'ostruzione temporanea spesso definita "mini-ictus", che può essere un segnale d'allarme per un ictus futuro

In che modo la fisioterapia aiuta a prevenire l'ictus?

I fisioterapisti svolgono un ruolo fondamentale nella riduzione del rischio di ictus, soprattutto aiutando le persone ad essere più attive fisicamente e a gestire le patologie croniche a lungo termine. Bastano appena 30 minuti di esercizio cinque volte a settimana per ridurre il rischio del 25%. Un'attività fisica regolare non solo previene l'insorgenza dell'ictus, ma riduce anche la probabilità di recidive dopo un primo evento.

Il fisioterapista può aiutarti a:



aumentare l'attività fisica regolare, che abbassa la pressione arteriosa, migliora i livelli di colesterolo e glicemia, riduce il peso corporeo e aiuta a gestire stress e depressione



ridurre il tempo passato in posizione seduta, mostrandoti come inserire piccoli momenti di attività motoria nella vita di tutti i giorni



consigliare esercizi sicuri e su misura per chi soffre di altre patologie e fatica a svolgere attività fisica



In che modo la fisioterapia aiuta dopo un ictus?

La riabilitazione è una parte fondamentale del percorso di guarigione dopo un ictus - aiuta le persone a riprendere le attività quotidiane, migliora la qualità della vita e favorisce il più possibile l'autonomia.

Di solito, la riabilitazione inizia entro le prime 48 ore, non appena le condizioni mediche del paziente si sono stabilizzate. Iniziare presto favorisce il recupero e aumenta la fiducia in sé stessi. Il percorso di guarigione coinvolge un'équipe sanitaria che, oltre ai fisioterapisti, può includere medici, infermieri, terapisti occupazionali e logopedisti. È fondamentale che venga sviluppato un piano terapeutico personalizzato su misura per te.

I fisioterapisti svolgono un ruolo fondamentale nel prevenire le recidive. Lavorano a stretto contatto con i pazienti per introdurre piccoli **cambiamenti nello stile di vita**, capaci di ridurre il rischio di un secondo ictus, migliorare la salute generale e aiutare a evitare disabilità a lungo termine. Le linee guida nazionali e internazionali raccomandano una **fisioterapia regolare e di adeguata intensità** come parte integrante del percorso di cura post-ictus, modellata sugli obiettivi e sulle capacità di ogni singola persona.



Perché la fisioterapia è una parte fondamentale della riabilitazione post-ictus?

Dopo un ictus, molte persone presentano difficoltà legate al movimento, all'equilibrio, al cammino, all'uso delle braccia, alla forza e forma fisica, oltre a stanchezza cronica e perdita di autonomia. In quanto specialisti del movimento e dell'esercizio terapeutico, i fisioterapisti aiutano i pazienti a:

- migliorare **il movimento e la forza** di braccia e gambe, per tornare a vivere in autonomia e a fare ciò che si ama
- imparare di nuovo a **camminare**, aumentando la distanza e la velocità del passo
- migliorare **l'equilibrio** per ridurre al minimo il rischio di cadute - il 73% delle persone colpite da ictus cade entro il primo anno dall'evento
- ridurre **la rigidità, il dolore e la tensione muscolare**
- **ritrovare la forma fisica**, permettendo a cuore e polmoni di lavorare in modo più efficiente
- migliorare **l'umore**, contrastando la **fatica** e aiutando a combattere la **depressione**
- esercitarsi nelle **attività quotidiane**, come alzarsi da una sedia, camminare e parlare contemporaneamente, vestirsi o usare le mani per compiti di precisione come girare una chiave o aprire un rubinetto

Quanto esercizio fare?

La fisioterapia basata sull'esercizio si è dimostrata efficace nel migliorare la funzionalità fisica, la mobilità, l'equilibrio e la qualità della vita in ogni fase del recupero - dalle cure ospedaliere fino alla riabilitazione a lungo termine sul territorio. Il fisioterapista può aiutarti ad aumentare gradualmente e in sicurezza l'attività fisica per raggiungere i tuoi obiettivi. Puoi iniziare a piccoli passi per arrivare a queste raccomandazioni:

- esercizio aerobico a intensità moderata per almeno 10 minuti, 4 volte a settimana
- mantenersi attivi durante tutta la giornata per ridurre il tempo passato in posizione seduta.
- Fare tra i 6.500 e gli 8.500 passi al giorno



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Settembre
www.world.physio/wptday



World
PT Day
2026

MUOVITI DI PIÙ, A QUALSIASI ETÀ

Il **31%** degli adulti e **l'80%** degli adolescenti non raggiungono i livelli di attività fisica raccomandati



Perché è importante mantenersi attivi?

Un'attività fisica regolare:



protegge da malattie cardiache, ictus, diabete e alcune forme di tumore



riduce il rischio di obesità



migliora la salute mentale, l'umore e la qualità del sonno



aiuta i bambini a crescere forti e a svilupparsi al meglio



aiuta gli anziani a mantenere l'indipendenza e a prevenire le cadute



mantiene il cervello in salute e può abbassare il rischio di demenza e malattia di Alzheimer



potenzia la memoria, l'attenzione e le capacità cognitive a tutte le età

Inizia presto.

Rimani attivo.

Continua a muoverti per tutta la vita.

L'attività fisica a qualsiasi età migliora la salute, l'indipendenza e la qualità della vita. **Un fisioterapista può consigliarti su come fare esercizio in modo sicuro e raggiungere i livelli di attività raccomandati.**



Come posso monitorare la mia attività?

Possiedi uno smartphone, uno smartwatch o un altro dispositivo indossabile? Inizia a usarli per stabilire i tuoi obiettivi, monitorare l'attività fisica e trovare la motivazione per muoverti di più, così da raggiungere i livelli raccomandati.

Quali sono le linee guida per l'attività fisica?

TUTTI COLORO CHE POSSONO

ADULTI

BAMBINI E ADOLESCENTI

ADULTI

ANZIANI

TUTTI COLORO CHE POSSONO



Limitare il tempo passato seduti e sostituirlo con qualsiasi tipo di attività fisica



150-300 minuti a settimana di attività aerobica



60 minuti al giorno



2 giorni a settimana di attività di rinforzo muscolare



3 giorni a settimana di attività per l'equilibrio e la forza



300+ minuti a settimana più ci si muove, meglio è!



Dovrei stare meno tempo seduto?

Passare lunghi periodi in posizione seduta o davanti a uno schermo aumenta il rischio di sviluppare malattie croniche, tra cui tumori, patologie cardiovascolari, malattie polmonari croniche e diabete. Ogni forma di attività fisica è importante: camminare, fare i lavori di casa, giocare e praticare sport sono tutti ottimi modi per muoversi.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Settembre

www.world.physio/wptday



ABUSIVISMO IN FISIOTERAPIA



— LA SALUTE NON SI IMPROVISA —

Il fisioterapista è l'unico professionista sanitario riconosciuto dal Ministero della Salute e specificatamente formato per operare nei campi della prevenzione, cura, abilitazione, riabilitazione, palliazione di disfunzioni correlate a patologie congenite o acquisite, a interventi chirurgici o a condizioni di sovrautilizzo/sovraccarico.



Eppure sono tante le figure che si arrogano il diritto di rispondere alle diverse problematiche di movimento e funzione che insorgono dall'infanzia alla terza età. Secondo recenti stime, in Italia i fisioterapisti abusivi sarebbero addirittura più numerosi di quelli accreditati per legge!



L'abusivismo rappresenta una grave minaccia per la salute dei pazienti, oltre a costituire un danno economico allo Stato, ai fisioterapisti legalmente preposti all'erogazione di simili prestazioni e agli stessi utenti per le tariffe spesso ingiustificate e non fatturate.



L'esercizio abusivo di una professione sanitaria costituisce a tutti gli effetti **un reato punibile con la reclusione** da sei mesi a tre anni e con una multa da 10.000 a 50.000 euro. È prevista anche la confisca di tutto quanto sia servito a commettere tale reato.



Il cittadino che intende segnalare un presunto esercizio abusivo della professione di fisioterapista è invitato a farlo presente all'Ordine all'indirizzo email: umbria.ofi@fnofi.it. Quest'ultimo provvederà a valutarne i contenuti e, se i fatti sussistono, la documentazione verrà trasmessa alle autorità competenti.



VERIFICA SE È UN FISIOTERAPISTA VERO
TRAMITE COGNOME E NOME



COMPILA IL MODULO DI SEGNALAZIONE
DI ATTIVITÀ ABUSIVA

